

<<汉方祛斑美白秘笈>>

图书基本信息

书名：<<汉方祛斑美白秘笈>>

13位ISBN编号：9787533540173

10位ISBN编号：7533540174

出版时间：2012-6

出版时间：福建科技出版社

作者：何跃青 编

页数：128

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<汉方祛斑美白秘笈>>

内容概要

这本书向女性朋友讲述了人体可能生长的几种色斑及其成因，介绍的解决方法避开美白祛斑化妆品，而是使用老祖宗留下的祛斑秘方，从饮食、中药方面进行调理，穴位按摩、刮痧艾灸、自制面膜辅助。这才是从养生到养颜的祛斑王道。

<<汉方祛斑美白秘笈>>

书籍目录

第1章 认识色斑

色斑形成的原因

色斑的分类

困扰人的黄褐斑

有可能消失的妊娠斑

有遗传性的雀斑

多汗部位上的汗斑

急性损伤性的晒斑

重在预防的白癜风

治疗色斑为什么要从“内”做起

第2章 中医祛斑美白养颜

中医治疗色斑的原则

常见祛斑美白中药

中医祛斑要注意辨证

黄褐斑的中医对症治疗

白癜风的中医治疗

雀斑的中医治疗

中药祛斑美容五法

第3章 饮食祛斑美白养颜

饮食祛斑要注意什么

抗斑祛斑食物有哪些

中医对证祛斑食疗方

防斑、祛斑食疗偏方

增白防斑祛斑食疗方

能美白祛斑的家常菜

中药祛雀斑

第4章 经络穴位祛斑养颜

穴位按摩祛斑法

面部刮痧祛斑法

斑面按摩美容祛斑法

刺络拔罐排毒淡斑法

不同类型黄褐斑对症按摩法

艾灸祛斑法

防治雀斑按摩十三法

第5章 综合外治祛斑养颜

中药面膜祛斑美白法

水果蔬菜敷面祛斑法

蜂蜜面膜美白祛斑法

其他自制美白面膜

简易外涂祛斑法

祛斑美容洗面秘方

醋、红糖美白祛斑方

中医外治祛斑法

雀斑外治法

汗斑外治法

<<汉方祛斑美白秘笈>>

第6章 排毒祛斑美白护理

维生素与中医护理

饮食调理法

养成祛斑养颜的生活习惯

挤痘不留斑的小方法

消除眼部问题疗法

去除脸部黑头法

皮肤美白抗衰老的秘诀

皮肤美白养颜食疗法

皮肤对症美白法

睡出美白肌肤

<<汉方祛斑美白秘笈>>

章节摘录

版权页：插图：晒斑又称日光红斑、日光水肿、日晒伤等，是皮肤在强烈日光照射下引起的一种急性损伤性反应。

常发生于初夏时期，如果皮肤经常晒太阳，皮肤已产生很多黑色素斑，那晒斑就不容易发生了。

晒斑是在强烈日光照射下发生的，一般在30分钟内出现，表现为猩红色斑，水肿很明显，并可形成水疱。

一般开始时皮肤感到发热或有灼热感，继而出现皮肤牵引灼痛，严重时衣服等接触也难以忍受，但经过1。

2天可以消退。

弥漫性水肿和皮肤绷紧肿胀，则可持续数天，消退时会出现糠秕样脱屑等。

如晒伤严重时，会发生眼睑红肿、结合膜充血，伴有寒战、发热、恶心、心动过速，或有中暑、休克等症状出现，病程一般为7~10天，红肿消退后会出现色素沉着斑。

皮肤暴晒的结果是色素沉着，出现晒斑。

这是因为紫外线对皮肤本身有刺激发炎作用，使皮肤内谷胱甘肽含量减少，铜离子含量增加，促进了酪氨酸酶的活性，使黑色素含量迅速增加，色素沉着于皮肤，就形成了色素斑。

如果色素十分明显，特别是在面部，则严重影响美容，妨碍日常社交和工作，在肉体上虽然没有什么痛苦，但在精神上压力大。

皮肤在强烈的日光照射下而发生明显水肿的猩红色红斑，有时出现水疱或大疱，皮肤有灼热或灼痛感，这时治疗以护肤、止痛、消炎为主。

如仅为水肿性红斑，可用炉甘石洗剂外搽，每日6次以上。

如有糜烂渗液，则需要用3%硼酸水湿敷，每次20~30分钟，每日3~4次。

当水肿性红斑或水疱等损害消退后，皮肤逐渐出现色素沉着斑，这时的治疗方法与前不同，应以消除色素斑为主。

由于色素斑是由日晒引起，故治疗时首先要避免日光再次照射，这是关键。

可用伞、帽子、墨镜等遮阳，也可用各种防晒霜，但要注意许多化学制剂易发生过敏，应当留心观察，以免引起过敏反应。

晒斑的早期，即水肿性红斑或水疱等经一般处理是比较容易治愈的，而遗留下的色斑，治疗则需要一定的时间。

但如果避免再晒太阳，色素沉着斑也会慢慢消退，直至完全恢复正常。

晒斑往往发生于皮肤颜色较淡的人群中，这是因为皮肤较白，防光能力较差。

为了避免晒斑的发生，最好让皮肤有个适应过程，比如让皮肤黑色素增多，也就是逐步增加阳光照射皮肤的程度，以后在强烈的日光照射下就不会立即引起反应而产生晒斑。

预防晒斑，平时应注意防晒，可撑伞、戴帽子、戴太阳镜、穿长袖衣服、涂防晒霜等。

凡能阻挡阳光对皮肤损伤的预防措施，都应该使用。

有些食物或药物，如苋菜、油菜、黄泥螺、氯丙嗪、多种抗组胺药都容易引起光敏感。

要暴露在阳光下之前，最好避免食用这些食物，以防加剧晒斑的发生。

而另一些食物或药物，如B-胡萝卜素、氯喹等都有防光作用，不妨在晒太阳之前吃一些，对防止晒斑的产生有好处。

有些人对阳光特别敏感，如红斑性狼疮、夏日水疱疹患者，应该避免晒太阳，更要禁止暴晒，否则将会发生不可预料的后果。

白癜风即白斑，是一种常见、多发的色素脱失性皮肤病，虽然不影响正常生活，但会给病人造成心理上的负担和精神上的痛苦。

白癜风的发病率大概为1%，男女发病无显著差别，任何年龄都可发生，15~30岁为发病高峰，约50%的患者在20岁以前发病，女性发病比男性平均早5年左右。

本病确切的发病原因还不十分清楚，可能与自身免疫紊乱、黑色素细胞自身破坏、神经化学因子创伤、遗传因素及自由基损伤有关。

<<汉方祛斑美白秘笈>>

白癜风的症状为皮肤出现局部色素脱失斑，呈乳白色，大小不一，从一二平方厘米到几十平方厘米不等；形状不定，一般呈圆形、椭圆形，也有不整形、地图形或呈网眼状；数目不等，从单个皮损到多发白斑。

全身任何部位均可发生，黏膜部位也会发生。

外露部位如面部、手背，黑色素较多的部位如乳头部，以及易受摩擦部位如颈部、系腰带部较易发生，最多发的部位为面部。

易发部位依次是上肢、下肢、腹部、胸部、背部、颈部、头部、外生殖器及肛周部。

上肢白斑主要见于手背、指背，而下肢主要见于小腿。

分布常为对称，但也可以局限在某一部位或单侧发生，也可沿皮节分布。

白斑分界清楚，有的边缘部色素反而增加，有的白斑中可见到残留的正常皮肤。

白斑部的毛发也会完全变白。

初发时多为色素减退斑，一片或几片，色素未完全消失，故与正常皮肤分界不清，也有的开始发病时为点状色素减退斑，以后皮损逐渐清楚。

皮损发展和静止常交替进行，部分患者症状表现有明显的季节性，一般春末夏初明显加重，冬季可静止或减轻。

有的患者皮损可较长时间局限于某些部位，而有些患者则发展迅速，很快蔓延全身。

大多数患者无任何不适感，极少患者初发时局部会有轻度瘙痒或不适感，但病情发展扩大后不再出现这些症状。

白癜风须与贫血痣、斑驳病、无色素性痣、老年性白斑、炎症后色素减退等区别诊断。

对白癜风的治疗，目前还比较困难，所以应重在预防。

预防方法一是注意皮肤卫生，二是注意补充一些皮肤营养素。

<<汉方祛斑美白秘笈>>

编辑推荐

《汉方祛斑美白秘笈》从养生到养颜的无斑美女养成法，从饮食入手才是祛斑的王道。

<<汉方祛斑美白秘笈>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>